



Filetto di salmone e salsa yogurt con carote al cumino, insalata e ravanelli

25 minuti

12



Salmone



Carota



Yogurt bianco magro



Cumino



Miele 100% italiano



Insalata Mista



Ravanello



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Ravanello**	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	464 g	100 g	584 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1734 kJ/ 415 kcal	374 kJ/ 89 kcal	2859 kJ/ 683 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	42 g	7 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	20 g	4 g	20 g	4 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	30 g	6 g	54 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

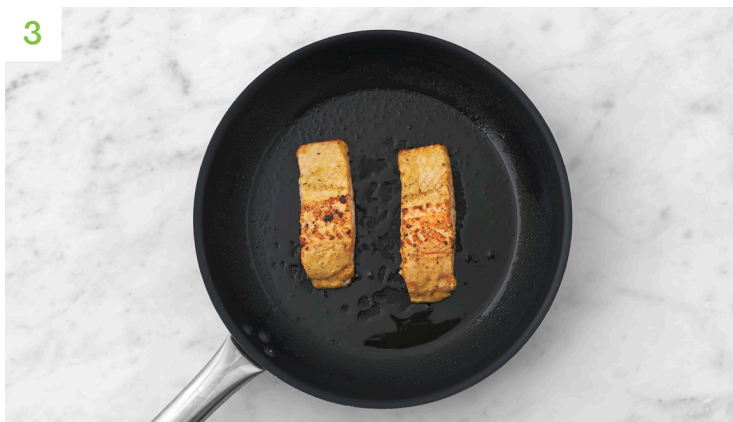
1



Cuocere le carote

- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 2 cm.
- Portate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** per 1-2 minuti. Unite le carote e cuocetele per 3-4 minuti.
- Mescolate in una ciotolina per 2 persone, 100 ml d'**acqua** tiepida, 1 cucchiaino di **cumino**, il **miele**, **sale** e **pepe**.
- Versate la miscela ottenuta sulle carote e proseguita la cottura per 7-8 minuti, finché saranno tenere e dorate, poi disponetele nei piatti.

3



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.

- Fate attenzione a eventuali lisce nel salmone ed eliminatele.
- Riportate su fuoco medio la padella usata per le carote e scaldare un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguita la cottura per altri 4 minuti.

2



Preparare l'insalata

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili, uniteli in una ciotola insieme all'insalata (ricordate di lavarla bene).
- Condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Condite lo **yogurt** con un pizzico di **sale** e un cucchiaino d'**olio**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti disponendo le **carote** al cumino.
- Completate con l'**insalata** e la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!